



Zutaten (6 Portionen):

800 g mittelgroße Rote Bete
1 kg dicke Bohnen in der Schote (ergibt etwa 300 g Kerne)
2 geh. Tl Dijonsenf
2 El Holunderblütensirup
4 El milder Weißweinessig
1 geh. Tl getrockneter Estragon
Salz
4 El Olivenöl
8 Stiele frischer Estragon
15 g gehackte Mandeln
6 Ziegenfrischkäsetaler
3 Tl flüssiger Honig

Zubereitung:

Rote Bete putzen und mit Wasser bedeckt zugedeckt 1–1:15 Stunden weich garen. Dicke Bohnen aus der Hülle pulen und mit kaltem Wasser abspülen. Dicke Bohnen in kochendes Wasser geben, aufkochen und 1 Minute kochen. Bohnen abschrecken und abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häuten lösen.

Senf, Sirup, Essig, 3 El kaltes Wasser und getrockneten Estragon mit dem Schneebesen verrühren und sehr kräftig mit Salz würzen. Öl kräftig untermischen. Die Hälfte der Marinade mit den Bohnen mischen und abgedeckt beiseitestellen.

Rote Bete abschrecken, pellen und in je 6–8 Spalten schneiden. Spalten mit der restlichen Marinade mischen und abgedeckt 2 Stunden marinieren.



Frische Estragonblättchen abzupfen, nicht zu fein schneiden und je die Hälfte unter die Rote Bete und Bohnen mischen, eventuell nachwürzen.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Ziegenkäse auf ein Backblech setzen, Mandeln und Honig darauf verteilen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Schiene von unten 2–3 Minuten übergrillen. Ziegenkäse 2–3 Minuten abkühlen lassen. Rote Bete mit Bohnen und Ziegenkäse anrichten. Dazu passt Ciabatta.



„Je länger der Mensch
Kind bleibt, desto älter
wird er.“
Novalis

Liebe Kunden und Freunde des Cassenshofes!

Eine aufregende Spargelzeit mit so einigen Wetterkapriolen liegt hinter uns. Von viel Regen über Hitze bis hin zu Sturm war alles dabei. Zum Glück konnte all das unserem Spargel nicht wirklich etwas anhaben. All unsere Erntehelfer sind zufrieden wieder abgereist und freuen sich schon auf die nächste Saison. Das macht uns natürlich stolz. Wir selbst fühlen uns nach der Spargelzeit immer ein bisschen geschafft. Da ist es für uns schön, solche Ermunterung zu bekommen.

Bereits jetzt sind die ersten Weihnachtsgänse bei uns eingezogen. In den ersten Wochen brauchen sie besonders viel Aufmerksamkeit. In ihrem runden Auslauf fühlen sie sich geborgen unter den Wärmelampen. Hätte der Auslauf Ecken, bestünde die Gefahr, dass dort in Stresssituationen Küken erdrückt werden. Bereits ein Vogel, der sich in den Auslauf verirrt, kann für große Aufregung sorgen. In den ersten Wochen wachsen die Gössel rasend schnell, was selbst uns immer wieder erstaunt.

Jetzt frisch

Busch-, Wachs-, Stangen- und Palbohnen



Die Frühkartoffeln werden jetzt immer schalenfester und geschmacksintensiver. Aus der flattrigen Haut, die sich einfach abstreifen lässt, wird nach und nach eine feste schützende Schale, die abgeschält oder gepellt werden muss. Auch die Farbe der Kartoffeln verändert sich zusehends. War sie zu Beginn der Ernte bei den ersten Frühkartoffeln noch hellgelb, wird sie jetzt immer intensiver. Aber wie das so ist, hat alles im Jahresverlauf seine Zeit. Zum zart erwachenden Frühjahr passt der milde leichte Geschmack der Frühkartoffeln. Im Sommer darf es lebendiger sein und im Herbst und Winter lieben wir das Vollmundige. Und schon ist man gedanklich trotz 28 Grad beim Weihnachtsfest, zu dem Kartoffeln für uns einfach dazugehören.

Unseren Hennen geht es momentan bestens. Sie sind gesund und munter, erkunden das vielfältige Bodenleben und freuen sich über einen der zahlreichen Leckerbissen aus dem Insektenreich. Besonders die milden Abende sind beliebt. Gerne bleiben unsere Hennen auch noch draußen, nachdem im Stall das Licht schon gelöscht wurde. In den dunklen Stall zieht es die Hennen natürlich nicht. Also machen wir das Licht noch mal

TIPP Lassen Sie Füße und Seele baumeln, auch dafür ist der Sommer da.

HOFLADEN & CAFÉ MO–SO, 8–18 UHR

kurz an, wenn es draußen dunkel geworden ist, um die letzten Nachzügler in den Stall zu locken. Eine andere Möglichkeit ist es, alle Hennen bei Sonnenuntergang in den Stall zu treiben. Bei sommerlichen Temperaturen und vielen Mücken ist dieses kein leichtes Unterfangen. In jedem Fall müssen die Hennen nachts zuhause sein, denn bleibt ein Huhn über Nacht auf der Wiese, wird es vom Fuchs geholt – trotz eines hohen Zauns, der im Boden eingegraben ist, sodass der Fuchs sich nicht darunter durchgraben kann. Der Fuchs ist ein listiges und meist hungriges Tier. Auch die Gänse müssen von uns geschützt werden, um dem Fuchs nicht zum Opfer zu fallen. All das gehört für uns zum Leben auf dem Hof dazu. Meistens scheint bei uns aber die Sonne und allen geht es gut!

Genießen Sie gerne bei uns mal einen Sonnentag und lassen Sie die Seele baumeln. Mit der Seeve, die an unserem Hof vorbeifließt, ist alles im Fluss.

Ihre Familie Vofß

